

ПСИХОКОРЕКЦІЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ

Мета курсу – вирішення теоретичних та практичних задач особливостей сприймання стресу та психокорекції розладів адаптації та посттравматичних стресових розладів.

Навчальна дисципліна пов'язана з такими дисциплінами як конфліктологія, КПТ- терапія, психологія маніпуляцій, психофармакологія.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування таких компетентностей: здатність визначати психологічні механізми формування, функціонування та розвитку психічних явищ, процесів, властивостей.

Програмні результати навчання:

знати: моделі дії стресу; історію вчення про стрес; класифікації способів подолання стресу; стратегії подолання стресу; оціночні шкали вимірювання стресу; взаємозв'язки особливостей особистості та характеристик стресу; особистісні особливості стійкості до стресу; прийоми зовнішньої корекції стресу; прийоми психічної саморегуляції (корекції) стресу.

уміти: аналізувати теорії та моделі психологічного стресу; виокремлювати психологічні передумови виникнення стресу; аналізувати і узагальнювати способи діяльності людини в умовах стресу; проводити когнітивне реструктурування стресових ситуацій;

володіти: прогресивними досягненнями наукової психологічної думки щодо впливу стресу; активними прийомами зменшення стресу; прийоми індивідуальної та групової профілактики стресу; техніками КПТ-терапії, аутогенного тренування та медитацією.

Зміст навчальної дисципліни:

Теоретико-методологічний підхід. Теоретико-методологічні засади теорії стресу Сельє. Психологічна профілактика як окремий вид діяльності психолога. Методи профілактики та організації профілактичних заходів.

Моделювання діагностичних підходів. Психологічна профілактика у структурі діяльності соціально-психологічної служби. Психологічні передумови виникнення стресу. прогресивні досягнення наукової психологічної думки щодо впливу стресу. Прийоми групової профілактики стресу. Способи діяльності людини в умовах стресу. Когнітивне реструктурування стресових ситуацій. Аутогенне тренування та медитація.

Аналіз і вдосконалення підходів. Новітні напрямки КПТ (схема-терапія, «майдфолнес»-підхід, терапія орієнтована на співчуття) і «КПТ+» (роботи на плекання психологічного благополуччя, стресостійкості, особистісного розвитку та самореалізації).

Обсяг вивчення навчальної дисципліни: 4,0 кредити ЄКТС, загальний обсяг 120 годин, у тому числі 40 годин аудиторних навчальних занять і 80 годин самостійної та індивідуальної роботи

Форма семестрового контролю: залік.